



recomenda

consumo diário de sal:

ADULTO <= 5g    CRIANÇA <= 3g

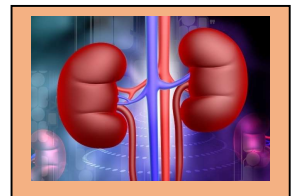
# SAL EM EXCESSO

Associado a Hipertensão Arterial e Doenças Cardiovasculares



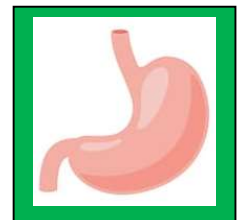
Pode provocar dor de cabeça, AVC e demência

Provoca doença renal e pedras nos rins

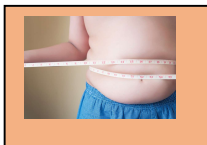


Aumenta o risco de Osteoporose, ao promover a perda de cálcio através da urina

Associado ao desenvolvimento do cancro do estômago



Associado à retenção de líquidos e obesidade



substitui o sal por ervas aromáticas (tomilho, oregãos, salvia, alecrim...), salicórnia, espirulina, especiarias

reduz a utilização de sal na confeção /tempero de alimentos



## Família Feliz

Alguns alimentos a evitar!

Que lê os rótulos dos alimentos e evita os que têm denominações derivadas do sódio



**Rissóis de Frango**  
100g -1,3 g de sal

**Doritos**  
100g -1,0 g de sal  
30g - 0,3 g de sal



**Nuggets**  
100g -0,98 g de sal  
4 nuggets- 0,8 g de sal

**Batatas Fritas**  
100g -0,9 g de sal  
30g - 0,3 g de sal



**Douradinhos**  
100g -1,1 g de sal  
3 douradinhos- 0,9 g de sal



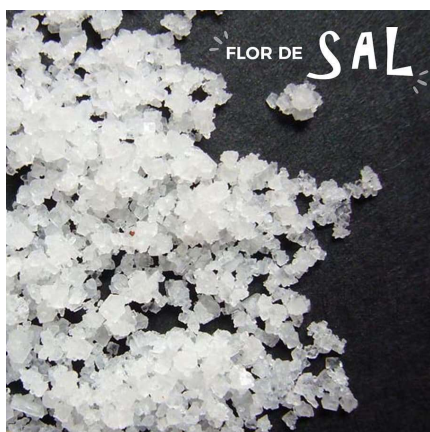
DE QUALIDADE

O sal do himalaia, ou sal rosa, é considerado um dos mais puros e saudáveis para o nosso organismo. Seu nome é dado porque é encontrado e extraído nos entornos das cordilheiras do Himalaia. Ele tem menos teor de sódio e mais minerais como magnésio, potássio, cálcio, ferro e cobre. E a sua coloração rosado é justamente devido a grande concentração de minerais que ele possui. É ótimo na finalização dos pratos, pois possui um sabor mais suave e delicado.



O sal marinho não é refinado, e são maiores que os do sal refinado pois é retirado do mar, e obtido. Muito parecido com o sal de cozinha, mas com uma maior quantidade de sódio. No entanto, por não passar por nenhum processo de refinamento, ele mantém suas propriedades naturais.

[Capture a atenção do leitor com uma ótima citação do documento ou use este espaço para enfatizar um ponto-chave. Para colocar essa caixa de texto em qualquer lugar na página, basta arrastá-la.]



A flor de sal é retirada da superfície da água, em forma de pequenos cristais. Ele possui mais sódio que o sal de cozinha e também tem grande quantidade de magnésio e potássio. Com sabor mais intenso e crocante, ele é ideal para ser usado após a preparação dos alimentos para realçar sabor.

João Pedro Colejo

7º Ano